



113
• • •

113 Academy

Weet jij hoe je in
gesprek gaat over
zelfdoding?

Trainingsaanbod



Over de trainingen van 113 Academy

Deze folder biedt een overzicht van de verschillende suïcidepreventietrainingen die de Academy van 113 in het aanbod heeft. De Academy heeft een ruim opleidingsaanbod, variërend van het vergroten van kennis tot aan het trainen van vaardigheden.

Onze trainingen bieden je concrete handvatten en hebben bewezen effect. Van HR-professionals en politieagenten tot vrienden en burens: we helpen je graag een open en veilig gesprek te voeren in jouw omgeving.

Inhoudsopgave

Suïcidepreventietraining Gatekeeper	4
Mentale gezondheid bespreken op de werkvloer	6
Suïcidepreventietraining Zorgprofessionals	8
Suïcidepreventietraining Jeugddomein	10
Training persisterende suïcidaliteit	12
Train-de-trainer Suïcidepreventie	14
Opfristraining	16
VraagMaar-training	17
Interactieve training	18
Informatieve training	20
Contact	22



Suïcidepreventietraining Gatekeeper

De Gatekeepertraining is een gespreksvaardigheidstraining waarin het voeren van een gesprek met iemand met suïcidale gedachten centraal staat. De training leert deelnemers signalen van suïcidaliteit of een vermoeden daarvan te herkennen, geeft concrete handvatten om zonder schroom het gesprek aan te gaan over wanhoop, laat hen verantwoord en gefaseerd doorvragen, en biedt inzicht in wanneer en hoe doorverwijzen naar professionele hulp passend is.



"De combinatie van theorie en oefenen zorgde ervoor dat ik het onderwerp niet meer ontwijk maar ermee aan de slag durf."

Het **programma** van de Gatekeepertraining richt zich op het leren voeren van een gesprek met iemand met suïcidale gedachten en wordt behandeld en geoefend in vijf fasen:

1. **Signaleren:** herkennen van signalen van suïcidaliteit of een vermoeden daarvan.
2. **De vraag stellen:** het gesprek openen en het onderwerp bespreekbaar maken.
3. **Uitvragen van wanhoop:** verkennen van gevoelens van wanhoop en de ernst van de situatie.
4. **Uitvragen van hoop:** onderzoeken welke factoren steun en perspectief bieden.
5. **Verwijzen en veiligheid:** bepalen van vervolgstappen, doorverwijzen naar hulp en waarborgen van veiligheid.

Praktische informatie:

- **Vorm:** gespreksvaardigheidstraining
- **Duur:** 4 uur (1 dagdeel)
- **Groepsgrootte:** 6-12 deelnemers
- **Prijs:** €1575,-
- **Varianten:** Gesprek met volwassenen of jongeren

Deze training is ook individueel in te plannen via:
[Suïcidepreventietraining gatekeeper - In samenwerking met 113 Zelfmoordpreventie | RINO Groep Utrecht](#)

Deze training wordt uitgevoerd door onze partner de RINO Groep.



Mentale gezondheid bespreken op de werkvloer

De training 'Mentale gezondheid bespreken op de werkvloer' (Hart voor de Zaak) is speciaal ontwikkeld voor leidinggevendenden, managers, HR-professionals en andere professionals met een verantwoordelijke rol binnen de organisatie.

In deze training staat het voeren van een betrokken en begripvol gesprek over suïcidaliteit met medewerkers centraal. Daarnaast vergroot de training je bewustzijn van je eigen rol en verantwoordelijkheden, én de grenzen daarvan als leidinggevende.

Tijdens de training krijg je inzicht in cijfers, het ontstaan van suïcidale gedachten en het suïcidale proces, ondersteund door voorbeelden en oefeningen. Er wordt stilgestaan bij belangrijke thema's binnen de werkomgeving.

In deze training is extra aandacht voor factoren die de mentale gezondheid van medewerkers kunnen beïnvloeden. Leidinggevendenden krijgen handvatten om signalen te herkennen en effectief in gesprek te gaan over suïcidaliteit.

- **Risicofactoren bij werk en leven:** bepaalde omstandigheden kunnen het risico op mentale problemen verhogen, zoals langdurige arbeidsongeschiktheid, baanonzekerheid of verlies van contact met collega's, maar ook life events zoals o.a. ziekte, echtscheiding of verhuizing.
- **Privacy/AVG:** deelnemers leren hoe ze binnen de privacywetgeving open gesprekken kunnen voeren. Privacyregels mogen geen belemmering vormen om signalen te bespreken, door te verwijzen of hulp in te schakelen bij een (mogelijk) levensbedreigende situatie.
- **Stigmatisering:** stigma kan het gesprek met medewerkers bemoeilijken. Kennis en bewustwording helpen dit te voorkomen. Openheid bevordert waardering, samenwerking, werkplezier en productiviteit.

Praktische informatie:

- **Vorm:** Gespreksvaardigheidstraining
- **Doelgroep:** HR-professionals, leidinggevende, managers, vertrouwenspersonen, bedrijfsartsen
- **Duur:** 4 uur (1 dagdeel)
- **Groepsomvang:** 6-12 deelnemers, individuele deelname is mogelijk op aanvraag
- **Prijs:** €1950,-
- Deze training is beschikbaar als incompany-training of individueel via onze partner Yearth: [Training Mentale veiligheid op de werkvloer | YEARTH Academy](#)



Suïcidepreventietraining Zorgprofessionals

De Suïcidepreventietraining Zorgprofessionals is een vaardigheidstraining en richt zich op de concrete toepassing van de belangrijkste aanbevelingen uit de richtlijn suïcidaliteit. Als deelnemer leer je, door oefening en interactie, contact te maken met je cliënt en zonder aarzeling suïcidaliteit te bespreken. Je gaat vervolgens op zoek naar aanknopingspunten om de veiligheid te vergroten, stelt een veiligheidsplan op, waarborgt de continuïteit van zorg en bespreekt wanneer samenwerken met naasten nodig is.

Naast kennis over suïcidaliteit en suïcidepreventie, word je je bewuster van je eigen spanning, houding en reflexen tijdens gesprekken. Ook word je uitgenodigd te onderzoeken wat je van je collega's of je organisatie nodig hebt om effectief bij te dragen aan suïcidepreventie.



“Deze training gaf me het vertrouwen om niet weg te bewegen van de wanhoop, maar erbij te blijven, door te vragen en écht samen te werken aan veiligheid.”

Na deze training kun je het beleid rondom suïcide binnen je organisatie kritisch bekijken. Daarnaast kun je je vaardigheden verder ontwikkelen en direct inzetten in je werk met cliënten.

Het **programma** van de Suïcidepreventietraining Zorgprofessionals bestaat uit vier onderdelen:

1. **Redenen van wanhoop:** contact maken en behouden
2. **Met plezier je werk blijven doen:** professionele nabijheid en zelfzorg
3. **Redenen om te leven en samenwerken met naasten**
4. **Vergroten van veiligheid:** het gebruik van een veiligheidsplan

Praktische informatie:

- **Vorm:** Gespreksvaardigheidstraining
- **Doelgroep:** Zorgprofessionals (denk aan basis- en GZ-psychologen, maatschappelijk werkers, woonbegeleiders en psychiatisch verpleegkundigen)
- **Duur:** 7 uur (1 hele dag)
- **Groepsgrootte:** 6-14 deelnemers
- **Prijs:** 6-8 deelnemers €2200,- 9-14 deelnemers €2950,-
- **Variant:** Algemeen, autisme of licht verstandelijke beperking

Deze training wordt ook specifiek aangeboden voor zorgprofessionals die werken met cliënten met autisme of een licht verstandelijke beperking. Deze variant duurt 7,5 uur en kost €2.300,- voor 6-8 deelnemers en €3.150,- voor 9-14 deelnemers.

De algemene suïcidepreventietraining voor zorgprofessionals is ook individueel beschikbaar [via open aanbod bij onze partner RINO Groep](#).



Suïcidepreventietraining Jeugddomein

De Suïcidepreventietraining Jeugddomein is een vaardigheidstraining en is bedoeld om medewerkers zo goed mogelijk toe te rusten om ondersteuning te bieden aan jongeren met suïcidaal gedrag. De nadruk ligt op het leren aan de hand van praktijkcasussen en oefeningen. De training is gebaseerd op de leidraad "suïcidepreventie jongeren: een netwerkbrede aanpak" en de richtlijn suïcidaliteit.

In deze training leer je, door oefening en interactie, contact te maken met jongeren en zonder aarzeling suïcidaliteit te bespreken. Je gaat vervolgens op zoek naar aanknopingspunten om de veiligheid te vergroten. Ook leer je een veiligheidsplan op te stellen, de continuïteit van de zorg te waarborgen en te bespreken wanneer samenwerken met naasten nodig is. Daarnaast vergroot je niet alleen je kennis over suïcidaliteit en suïcidepreventie, maar word je je ook bewuster van je eigen spanning, houding en reflexen tijdens zo'n gesprek. Tot slot word je uitgenodigd te onderzoeken wat jij van je collega's of organisatie nodig hebt om effectief bij te dragen aan suïcidepreventie.

Het **programma** van de Suïcidepreventietraining Jeugddomein bestaat uit vijf onderdelen:

1. **Redenen van wanhoop:** contact maken en behouden
2. **Met plezier je werk blijven doen:** professionele nabijheid en zelfzorg
3. **Redenen om te leven**
4. **Samenwerken met naasten**
5. **Vergroten van de veiligheid**

Praktische informatie:

- **Vorm:** Gespreksvaardigheidstraining
- **Doelgroep:** Professionals uit het jeugddomein, denk bijvoorbeeld aan: jeugdhulpverleners, jeugdbeschermers, pleegzorgmedewerkers, (jeugd)maatschappelijk werkers, medewerkers wijkteam, jeugdreclassering, woonbegeleiders
- **Duur:** 7 uur (1 hele dag)
- **Groepsgrootte:** 6-14 deelnemers
- **Prijs:** 6-8 deelnemers €2200,- 9-14 deelnemers €2950,-
- **Variant:** Algemeen, autisme of licht verstandelijke beperking

Deze training wordt ook specifiek aangeboden voor zorgprofessionals die werken met cliënten met autisme of een licht verstandelijke beperking. Deze variant duurt 7,5 uur en kost €2.300,- voor 6-8 deelnemers en €3.150,- voor 9-14 deelnemers.

Deze training is ook individueel beschikbaar [via open aanbod bij onze partner RINO Groep.](#)



Training Persisterende Suïcidaliteit

De verdiepende Suïcidepreventietraining, Persisterende Suïcidaliteit, richt zich op het volgende: je leert de oorsprong en instandhouding van persisterende suïcidaliteit begrijpen en hoe je samenwerkt aan veiligheid en zingeving. Zo vergroot jij jouw impact als zorgprofessional.

In deze training leer je daarnaast over aangeleerde coping in plaats van manipulatie en behandelen we de verschillen tussen persisterende suïcidaliteit en een eenmalige periode. We besteden aandacht aan het investeren in de werkrelatie, het omgaan met machteloosheid en de invloed van je eigen houding op de dynamiek. Via het narratief interview leren we de oorsprong en functie van de suïcidaliteit begrijpen, wat concrete aanknopingspunten biedt voor behandeling of begeleiding.

Bij autonomiebevorderend werken focussen we op niet te snel overnemen, leren verdragen en het vormen van een team met naasten en professionals. Hierbij is specifiek aandacht voor het vraagstuk rondom opname, het veiligheidsplan en zingeving.

In de training Persisterende Suïcidaliteit richten we op het volgende:

- Wat is persisterende suïcidaliteit?
- Maak contact en bouw een werkrelatie op
- Begrijp de suïcidaliteit
- Hoe werk je autonomie bevorderend?
- Hoe werk je samen aan veiligheid?
- Welke rol speelt zingeving bij persisterende suïcidaliteit?

Praktische informatie:

- **Doelgroep:** Zorgprofessionals die in aanraking komen met persisterende suïcidaliteit
- **Duur:** 7 uur
- **Groepsgrootte:** 6-14 (incompany)
- **Prijs:** 6-8 deelnemers € 2200,- en 9-14 deelnemers € 2950,-
- **Let op:** deze training kan alleen gevolgd worden na het afronden van een basis suïcidepreventietraining.



Train-de-trainer Suïcidepreventie

In onze Train-de-Trainer suïcidepreventie leer je niet alleen signalen van suïcidaliteit herkennen en bespreekbaar maken, maar word je ook opgeleid om deze kennis en vaardigheden binnen je eigen organisatie over te dragen.

Tijdens deze tweedaagse training leer je stap voor stap hoe je suïcidepreventietrainingen verzorgt: van het overbrengen van kennis tot het begeleiden van gespreksoefeningen. Naast inhoudelijke verdieping werk je aan je didactische vaardigheden. Je leert hoe je een training opbouwt, hoe je deelnemers actief betrekt en hoe je keuzes maakt die aansluiten bij de specifieke doelgroep binnen jouw organisatie.

De **Train-de-Trainer** is bedoeld voor organisaties die suïcidepreventie structureel willen verankeren.

Deelnemers worden opgeleid tot interne trainers die de training zelfstandig aan collega's kunnen geven. Daarbij wordt ervan uitgegaan dat deelnemers voldoen aan het trainersprofiel. 113 biedt daarnaast begeleiding bij de implementatie, onder andere door het bieden van een intervisie, zodat de training duurzaam binnen de organisatie kan worden ingezet.



“Door goed te kijken en luisteren in jouw omgeving, maak jij het verschil.”



Opfristraining

De Opfristraining Suïcidepreventie is bedoeld voor medewerkers die eerder een training hebben gevolgd en hun kennis en vaardigheden willen verdiepen en actualiseren. Tijdens de training worden praktische tips gegeven om het gesprek over suïcidale gedachten te blijven voeren. Deelnemers oefenen opnieuw met gespreksvaardigheden en gaan aan de hand van casuïstiek met elkaar in gesprek. Zo wordt niet alleen kennis opgefrist, maar ook het vertrouwen in het voeren van deze belangrijke gesprekken versterkt.

Voorafgaand aan de training wordt deelnemers gevraagd te reflecteren op hun eigen ervaringen en leerdoelen in het voeren van gesprekken over suïcidaliteit. Deze leerdoelen worden via de contactpersoon aangeleverd bij 113. Op basis hiervan beoordeelt 113 of de leerdoelen passend zijn en kan de training inhoudelijk worden afgestemd op de behoeften van de groep.

VraagMaar-training

Gratis online training suïcidepreventie

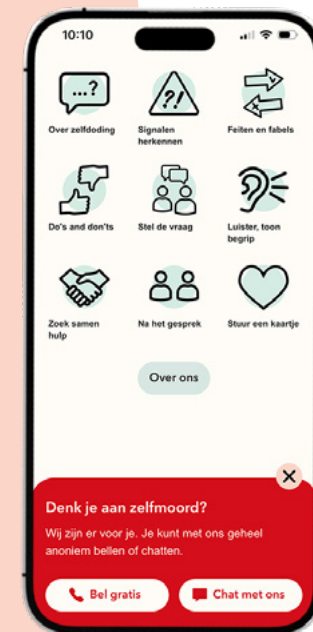
In de VraagMaar-training ontdek en oefen je in maximaal 1 uur hoe je kunt handelen als je vermoedt dat iemand in je omgeving aan zelfdoding denkt.

Zo werkt het

De training bevat tekst, animaties en video's, afgewisseld met oefeningen. Aan het einde kun je jezelf testen met tien vragen; bij acht of meer goede antwoorden heb je de training succesvol afgerond. Na afronding ontvang je een certificaat.

Voor organisaties

Organisaties kunnen kosteloos een link op maat aanvragen om inzicht te krijgen op welk punt in de training de medewerkers zich bevinden.





Interactieve training

De interactieve training Suïcidepreventie is een laagdrempelige workshop waarin het bespreekbaar maken van suïcidaliteit centraal staat. De training is bedoeld voor professionals die werken met cliënten, patiënten, leerlingen of klanten en geeft handvatten om signalen van suïcidaliteit te herkennen en het onderwerp op een veilige en betrokken manier te bespreken. Dit betreft geen vaardigheidstraining maar is een kennissessie.



"Door deze training kreeg ik inzicht in hoe ik écht kan aansluiten bij iemand: niet door alle antwoorden te hebben, maar door met oprechte aandacht het gesprek open te houden."

Tijdens de training komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Feiten over zelfdoding
- Signaleren en bespreekbaar maken van het taboeonderwerp 'zelfdoding'
- Risicofactoren
- Suïcidepreventie: wat kun jij doen?
- Do's en don'ts in gesprekken
- Plenaire oefening/bespreken van een casus
- Verwijzen naar hulp (intern en extern)
- Wat 113 biedt aan hulp en advies voor hulpvragers, naasten en professionals

Qua inhoud komt deze training overeen met de informatieve training, maar deelnemers krijgen bij deze interactieve variant de mogelijkheid om praktisch te oefenen met een plenaire casus. Het is ook mogelijk dat de organisatie zelf een casus inbrengt.

Praktische informatie:

- **Vorm:** Workshop
- **Doelgroep:** Professionals in sectoren als de zorg, het onderwijs en het sociaal(economisch) domein, die werken met cliënten, patiënten, leerlingen en/of klanten
- **Duur:** 2 uur
- **Groepsgrootte:** Maximaal 25 deelnemers
- **Prijs:** €500,-



Informatieve training

De Informatieve training Suïcidepreventie is een laagdrempelige manier om kennis te maken met het thema suïcidepreventie. De training is bedoeld voor professionals die werken met cliënten, patiënten, leerlingen of klanten en geeft inzicht in hoe je het onderwerp zelfdoding bespreekbaar kunt maken en wat jij kunt doen om preventief te handelen.

Anders dan bijvoorbeeld een Gatekeepertraining is de informatieve training geen vaardigheidstraining. We bespreken feiten en mythes rondom zelfdoding, de do's en don'ts voor het voeren van een gesprek en het effect dat zo'n gesprek op jezelf kan hebben.

Ook bespreken we de verwijsmogelijkheden en routes naar hulp die er zijn, zowel binnen als buiten 113. Natuurlijk is er gelegenheid voor het stellen van vragen.

Tijdens de training komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Feiten over zelfdoding
- Signaleren en bespreekbaar maken van het taboeonderwerp 'zelfdoding'
- Risicofactoren
- Suïcidepreventie: wat kun jij doen?
- Do's en don'ts in gesprekken
- Verwijzen naar hulp (intern en extern)
- Wat 113 biedt aan hulp en advies voor hulpvragers, naasten en professionals

Praktische informatie:

- **Vorm:** Voorlichting
- **Doelgroep:** Professionals in sectoren als de zorg, het onderwijs en het sociaal(economisch) domein, die werken met cliënten, patiënten, leerlingen en/of klanten
- **Duur:** 1-1,5 uur
- **Groepsgrootte:** Geen maximum
- **Prijs:** €437,50,-
- **Varianten:** In gesprek met een volwassene of met een jongere.



“Door goed te kijken en luisteren in jouw omgeving, maak jij het verschil.”

Contact

Heb je een vraag of ben je op zoek naar een passende training?

Vraag een adviesgesprek aan [via deze link](#) of stuur een mail naar academy@113.nl. Dan nemen wij binnen 5 werkdagen contact met je op.